

PENGARUH *SIRCUIT TRAINNING* TERHADAP HASIL *SMASH* PADA PEMAIN BOLA VOLI DI DUSUN NGAMBAR

Elia Fitantri¹, Budi Dermawan², Danang Endarto Putro³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan
Email: eliafitantri111@gmail.com¹, dermawan2507@gmail.com², juzz.juzz88@gmail.com³

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Sircuit Trainning* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli di Dusun Ngambar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta latihan Bolavoli di Dusun Ngambar dengan jumlah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes *smash*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan bantuan program IMB SPSS 21. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa, nilai *t*-hitung diperoleh sebesar 5,923 sedangkan nilai *t*-tabel dengan taraf signifikan 5% menunjukkan angka 1,796 hal ini berarti bahwa $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ dengan taraf signifikan 5% menunjukkan angka 1,796 hal ini berarti bahwa $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ = 1,796, dapat diartikan ada pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar. Dan dari pengujian Hipotesis diatas dengan diperolehnya nilai *t*-hitung lebih besar dari *t*-hitung yaitu $5,923 > 1,796$ atau dengan kata lain nilai *t*-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan Hipotesis Nihil (H_0) yang tercantum dalam table *t*, untuk menolak Hipotesis Nihil (H_0) diperlukan nilai *t*-hitung sama atau lebih besar dari nilai *t*-tabel, artinya ada pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar.

Kata kunci: Latihan *Sircuit*, *Smash*, Bolavoli.

ABSTRACT: This research aims to determine the effect of the training circuit on the smash results of volleyball players in Ngambar hamlet. This is experimental research with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study was all volleyball training participants in Ngambar hamlet, with 14 people. The instrument used in the research was the smash test. The data analysis technique used was with the help of the IMB SPSS 21 program. The research results showed that the *t*-count value was 5.923, while the *t*-table value with a significance level of 5% was 1.796. This means that the $t\text{-count} > t\text{-table} = 1.796$. It can be interpreted that there is an influence of circuit training on the smash results of teenage volleyball players in Ngambar hamlet. From testing the hypothesis above, the *t*-count value obtained is greater than the *t*-count, namely $5.923 > 1.796$, or in other words, the *t*-count value obtained is greater than the limit number for rejecting the null hypothesis (H_0) listed in the *t*-table. The null hypothesis (H_0) requires a *t*-calculated value equal to or greater than the *t*-table value. It means that there is an influence of circuit training on smash results in teenage volleyball players in Ngambar hamlet.

Keywords: Circuit Training, Smash, Volleyball.

PENDAHULUAN

Olahraga memegang peranan yang sangat penting bagi manusia. Dalam kehidupan modern saat ini, masyarakat tidak bisa lepas dari aktivitas olahraga demi meningkatkan performa dan menjaga kesehatan tubuh. Salah satu cabang olah raga yang banyak digemari masyarakat saat ini adalah bola voli, olah raga ini dapat dilakukan oleh kelompok putra maupun putri. Dengan menggerakkan badan, maka dapat terbentuk kepribadian disiplin, sehat jasmani dan rohani, yang pada akhirnya akan melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pembangunan melalui olahraga telah lama

dianggap sebagai cara yang paling efektif dan sukses dalam upaya membangun generasi muda yang akan menjadi tulang punggung perjuangan bangsa di masa depan. Sebab pembangunan manusia pada hakikatnya bertujuan mewujudkan warga negara Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Derajat kesehatan jasmani dan rohani warga negara Indonesia hanya dapat tercapai jika masyarakat mampu mengenal dan melaksanakan latihan peningkatan kesehatan melalui olahraga dan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, kampanye untuk meningkatkan olahraga dan gerakan masyarakat perlu dilakukan secara intensif di seluruh Indonesia.

Gerakan ini diharapkan dapat melahirkan atlet-atlet unggul yang melalui pembinaan yang tepat sasaran akan menjadi bintang olahraga yang mampu mengharumkan nama negara dan provinsi Indonesia. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dikembangkan di masyarakat luas, seperti klub, perkantoran, desa, dan sekolah. Bola voli dimainkan karena perlengkapannya yang mudah dan menyenangkan bagi para pemainnya. Di kalangan masyarakat olahraga bola voli sudah dimainkan oleh para pemuda maupun orang dewasa. Perkembangan permainan bola voli saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya kejuaraan dari tingkat daerah hingga nasional. Perkembangan yang pesat menyebabkan bertambahnya jumlah klub bola voli dan frekuensi pertandingan dan kejuaraan bola voli, dari tingkat terendah seperti antar desa, hingga ke tingkat tertinggi terutama pada hari libur nasional, hari jadi organisasi dan lembaga tertentu.

Oleh karena itu, sangatlah penting bagi individu untuk mempelajari teknik dasar permainan bola voli. Dari pengamatan selama latihan, kegiatan bermain bola voli yang dilaksanakan di Dusun Ngambar menunjukkan hasil yang maksimal, meskipun ada salah satu teknik dalam bermain bola voli yang cenderung masih kurang. Dengan kondisi lapangan yang masih bertekstur tanah, dengan garis putih yang terkadang masih tertutup oleh debu apabila sedang dalam musim kemarau, akan tetapi kondisi ini juga sudah terbilang telah memenuhi standar untuk bermain bola voli, dan para remaja yang justru sangat memiliki tekat kuat untuk melakukan yang terbaik pada saat melakukan permainan bola voli dengan benar walaupun dengan kondisi lapangan yang seadanya. Selain melakukan *passing*, *servis*, dan *smash*.

Kemampuan melakukan *smash* di dalam permainan bola voli khususnya di Dusun Ngambar masih tergolong kurang pada saat melakukan teknik tersebut dan masih perlu di tingkatkan. Karena pada pengamatan yang telah peneliti lakukan, permainan bola voli para remaja di Dusun Ngambar pada turnamen bola voli *Open Cup* Banyu Kuning yang di laksanakan pada bulan Oktober 2023, permainan yang di bawakan oleh Tim Banyu Kuning sendiri khususnya pada teknik *smash* masih sangat kurang, para pemain masih belum bisa melakukan sebuah penempatan bola yang baik pada saat melakukan teknik *smash* tersebut, sehingga bola masih belum bisa menghasilkan poin pada saat permainan berlangsung. Dengan demikian apabila teknik yang di lakukan belum baik maka akan berpengaruh pada kualitas permainan bola voli yang rendah.

Menurut Ertanto (2021), Bola voli adalah salah satu dari sekian banyak olahraga yang ada di planet ini. Permainan ini dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari enam pemain yang dipisahkan oleh jaring, dengan wasit pertama di atas dan wasit kedua di bawah menghadap wasit pertama, masing-masing dibantu oleh empat hakim garis di luar garis. Bola voli adalah permainan tim, dan setiap tim harus mengembangkan taktik modern selama pertandingan. Keterampilan kecerdasan pemain diperlukan untuk mengubah situasi dengan cepat dan akurat. Bola voli adalah permainan tim yang sangat menarik dengan penyerang dan pembela, Herianto dalam Reski. (2023).

Karena permainan bola voli merupakan permainan beregu, maka kekuatan suatu regu atau tim sangat ditunjang oleh ketrampilan, kesanggupan, dan ketrampilan setiap individu yang tergabung dalam tim tersebut. Selain itu, toleransi antar pemain, rasa saling percaya dalam permainan, kerjasama dan kekompakan juga menjadi faktor penentu kekuatan tim. Hal ini bisa terjadi ketika semua orang dalam tim sedang mempelajari teknik dasar bola voli. Teknik dasar dalam bermain bola voli.

Awalnya, *servis* tersebut hanyalah pukulan pertama untuk memulai permainan. Dengan berkembangnya zaman dan kemajuan teknologi bola voli, saat ini teknik *servis* tidak hanya sekedar permulaan permainan saja, namun dari segi taktis sudah menjadi serangan pertama bagi tim yang mencetak poin untuk kemenangan. Oleh karena itu, dalam melakukan *servis* harus meyakinkan, konsentrasi, melakukan *servis* dengan keras dan menyulitkan lawan. *Servis* juga berarti pemain bertahan memukul bola langsung ke lapangan lawan dari zona *servis*. Dalam permainan bola voli, *servis* merupakan syarat

dasar dan tujuannya adalah memasukkan bola ke lapangan pemain lawan. Keberhasilan *servis* ditentukan oleh kecepatan bola, lintasan dan perputaran bola, penempatan bola di ruang terbuka, dan pergantian pemain dari pemain dan lini belakang.

Menurut Winarno (2023) karya Utai, *servis* adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau permainan. Awalnya digunakan untuk memberi perintah menyerang kepada musuh. Namun seiring berkembangnya olahraga bola voli, *servis* juga digunakan untuk menyerang lawan. *Servis* yang baik dapat membingungkan pertahanan lawan dan menyulitkan serangan. *Servis* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli. Dengan kemampuan *servis* yang baik, Anda bisa mencetak poin dan membingungkan posisi pertahanan lawan. Karena begitu pentingnya *servis*, maka para ahli berusaha menemukan bentuk-bentuk teknik *servis* yang menyulitkan lawan, meskipun dimungkinkan untuk mencetak poin dengan memukul *servis* secara langsung. Ada banyak jenis *servis* bola voli, termasuk *servis* bawah, *servis* atas, dan *servis* lompat.

Passing adalah sentuhan pertama pada bola, atau usaha seorang pemain untuk mengoper bola yang sudah masuk ke daerahnya dengan cara tertentu, kepada rekan satu tim (biasa disebut *setter* dan *smasher*) yang dioper dengan cara menyerang tim lawan. Menurut Putro (2017:12), *Passing* artinya mengoper bola kepada teman satu tim dengan menggunakan teknik tertentu sebagai langkah awal dalam mengembangkan pola serangan ke tim lawan. Kedua jalur diatas mempunyai tujuan yang berbeda. *Passing* bawah dibuat dengan tujuan untuk mempersiapkan *passing* ke *feeder*, dan *upper passing* dengan tujuan untuk persiapan penyerangan. Biasanya, *passing* atas digunakan oleh pengumpan untuk mengoper bola ke pukulan keras. Prinsip dasar permainan bola voli adalah pemain bola voli memainkan suatu permainan di lapangannya sendiri, yang tujuannya adalah mengoper kepada teman satu timnya.

Smash adalah upaya menggunakan kekuatan untuk memberikan pukulan ke bawah, biasanya ke atas, ke sisi lapangan lawan. *Smash* merupakan suatu teknik yang digunakan oleh pemain bola voli, fungsinya untuk menyerang area lawan, sehingga bola yang dikirim ke area lawan bersifat mematikan dan paling tidak menyulitkan lawan untuk memainkan bola dengan sempurna. *Smash* merupakan teknik dasar terpenting yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Tujuan dalam permainan bola voli adalah melakukan

pukulan keras yang akurat dan mencetak poin pada setiap kesempatan, yang merupakan prasyarat suatu tim untuk dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Yusuf dalam Riska (2021), pukulan merupakan pukulan utama dalam penyerangan untuk meraih kemenangan.

Keberhasilan suatu tim dalam suatu permainan selalu bergantung pada keberhasilan pukulannya. Oleh karena itu, *smashing* merupakan keterampilan dasar yang harus dipelajari dengan benar dan ditingkatkan melalui latihan. Bagstahl juga menyatakan dalam Anzeli (2021) bahwa seorang pemukul yang baik haruslah lincah, merupakan pelompat yang baik, dan mempunyai kemampuan memukul bola sekuat mungkin. Pemain dengan kemampuan ini tergolong pemain menyerang yang baik. Proses memukul dapat dibagi menjadi beberapa tahap: dari awal hingga dorongan ke atas. Pertama, ambil posisi normal dengan jarak cukup dari net, yakni 3-4 meter. Jika ingin mengambil langkah maju, mulailah dengan mengambil langkah kecil. Langkah kecil ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa pada titik ini tubuh berada pada batas keseimbangan yang genting dan sudah waktunya untuk bergerak maju. Kemudian, jika melanjutkan langkah maju ini, tidak hanya akan mempertahankan kontinuitasnya, tetapi bahu kiri akan selalu relatif lebih dekat ke net dibandingkan bahu kanan.

Sircuit Training adalah metode latihan yang melibatkan serangkaian latihan yang berbeda, yang dilakukan secara berurutan dengan sedikit atau tanpa istirahat di antara latihan. Menurut Syafruddin dalam Arry (2021), Latihan *sircuit* tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran anda secara umum, tetapi juga kinerja anda pada khususnya. Ini berarti anda dapat mengatur *sircuit* kekuatan dan ketahanan. Bagian karakteristik dibuat dengan cara yang sama seperti bagian terkait. Metode latihan *sircuit* adalah suatu metode latihan yang dilakukan dalam bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda untuk setiap pos. Latihan ini merupakan sebuah rangkaian. Jika sudah selesai di pos pertama, lanjutkan ke pos berikutnya. Perpindahan dari kantor pos ke kantor pos terjadi silih berganti, dengan jeda di antaranya. Latihan biasanya dilakukan dalam beberapa repetisi (set) dengan waktu istirahat antar set, dengan waktu istirahat antar set lebih lama dari waktu istirahat antar pos.

Sircuit Training mencakup latihan untuk kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung maupun paru-paru. Latihan *sircuit training* sangat membantu untuk memperbaiki dan dapat memelihara komponen-

komponen kondisi fisik. Pada umumnya latihan *circuit training* memiliki 4 sampai 15 stasiun, yang berlangsung selama 10 sampai 20 menit dan istirahat 15-20 detik dari stasiun ke stasiun lainnya. Berdasarkan kondisi di atas yang telah di bahas, berkaitan dengan teknik *smash* maka peneliti mengambil bentuk *circuit training* yang terdiri dari: *push up*, naik turun bangku, angkat beban dan lompat.

Berdasarkan hasil uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: "Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Hasil *Smash* Pada Pemain Bola Voli Remaja di Dusun Ngambar". Dengan dialakannya penelitian ini peneliti mempunyai tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui apakah ada pengaruh *circuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar. Dan juga penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pelatih, atlet dan juga para pembaca pada artikel penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain bentuk eksperimen dengan melakukan tes dan *treatment* (perlakuan) pada teknik *smash*, dalam penelitian ini berupa latihan *circuit training*, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik *smash* pada permainan bolavoli, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan teknik *smash* pada pemain bola voli para remaja yang mengikuti latihan di Dusun Ngambar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang berbentuk tes. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, dalam Ardi 2019). Dari pengertian tersebut populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah para remaja yang mengikuti latihan bolavoli di Dusun Ngambar, dengan jumlah 14 orang.

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan variable lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang berbentuk tes.



Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes standar untuk mengumpulkan data penelitian dan metode pengujian untuk melakukan eksperimen. Tas

yang berisi petunjuk pelaksanaan, waktu yang dibutuhkan, bahan yang dibutuhkan, dll. Penelitian eksperimental adalah jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis sebab akibat. Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah: 1. *Pretest*: Tes *smash* untuk mengukur keterampilan mengarahkan bola ke sasaran pada saat menyerang. 2. *Sircuit Training*: dalam 10x pertemuan. 3. *Posetest*: Tes *smash* untuk mengukur keterampilan mengarahkan bola ke sasaran pada saat menyerang. Instrumen dalam penelitian ini adalah untuk mengolah data yang relevan dan akurat maka teknik analisis data menggunakan uji-t yang dibantu dengan menggunakan program IMB SPSS 21.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini peneliti lakukan di Dusun Ngambar, Desa Kalikuning, Kecamatan Tulakan, Kabupaten Pacitan. Subyek penelitian ini adalah atlet muda yang mengikuti latihan bola voli di Dusun Ngambar yang berjumlah 14 atlet muda. Survei ini telah dilakukan setiap hari Senin, Rabu dan Sabtu pukul 19.00 mulai tanggal 1 Juni hingga 27 Juni 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli di Dusun Ngambar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *smash* bola voli oleh Dr. Albertus Fenanrampil, M.Pd, AIFO. Dr. Muhammad Muhi Faruq. Berikut ini disajikan hasil penelitian tes *smash* pada atlet bola voli di Dusun Ngambar. Hasil perhitungan data ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Tes *Smash* (*Pretest*)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Comulative
1.	Kurang Sekali	1-2	3	26%
2.	Kurang	3-4	2	16%
3.	Cukup	5-6	3	26%
4.	Baik	7-8	2	16%
5.	Baik Sekali	9-10	2	16%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan table dan grafik diatas, terlihat bahwa distribusi tingkat keterampilan *smash* bola voli remaja Dusun Ngambar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 26% (3 orang), masuk dalam kategori kurang dengan jumlah

presentase 16% (2 orang), masuk dalam kategori cukup dengan jumlah presentase 26% (3 orang), masuk dalam kategori baik dengan jumlah presentase 16% (2 orang) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase sebesar 16% (2 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata pada atlet, yaitu sebesar 5, maka tingkat keterampilan *smash* bola voli remaja Dusun Ngambar berada pada kategori cukup sekali pada saat pengambilan data *pretest*.

Dari hasil penelitian *pretest*, keterampilan *smash* pada permainan bola voli remaja di Dusun Ngambar menghasilkan rerata sebesar 12, nilai terkecil yang diperoleh sebesar 8, dan nilai terbesar 17. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 2. Tes *Smash* (*Posetest*)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Comulative
1.	Kurang Sekali	1 -- 2	0	0%
2.	Kurang	3 -- 4	0	0%
3.	Cukup	5 -- 6	0	0%
4.	Baik	7 -- 8	1	7%
5.	Baik Sekali	9 -- 10	11	93%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan table dan grafik diatas, terlihat bahwa distribusi tingkat keterampilan *smash* bola voli remaja Dusun Ngambar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 0% (0 orang), masuk dalam kategori kurang dengan jumlah presentase 0% (0 orang), masuk dalam kategori cukup dengan jumlah presentase 0% (0 orang), masuk dalam kategori baik dengan jumlah presentase 7% (1 orang) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase sebesar 93% (11 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 12, Tingkat keterampilan *smash* bola voli remaja Dusun Ngambar berada pada kategori baik sekali pada saat pengambilan data *posetest*.

Pada peneltian ini langkah-langkah yang ditempuh dalam pengujian hopotesis adalah sebagai berikut: Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: “ada pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar” harus diubah terlebih dahulu menjadi Hipotesis Nihil (H_0) yang berbunyi “tidak ada pengaruh *sircuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar”.

Tabel 3. Data Statistik

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Tes Smash	5.17	12	3.070	.886
	Posetest Tes Smash	12.00	12	2.374	.685

Berdasarkan tabel statistik diatas menunjukkan hasil penelitian *pretest* dengan rata-rata sebesar 5,17 dan rata-rata hasil penelitian *posetest* sebesar 12.00, dengan jumlah sampel sebanyak 12 atlet. Dengan hasil tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa ada peningkatan dalam tes *smash* pada saat *pretest* dan *posetest*.

Tabel 4. Data Uji T

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Side d p	Two-Side d p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Tes Smash - 1 Posetest Tes Smash	-6.833	3.996	1.154	-9.372	-4.294	-5.923	11	<.001	<.001

Dari hasil tabel statistik diatas dapat diketahui bahwa nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 5.923, nilai standar deviasi/df sebesar 11, dan nilai *p-value* sebesar ,001. Dari hasil nilai-nilai diatas dapat menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel. Nilai t-hitung dengan jumlah 5.923 > nilai t-tabel dengan jumlah 1.796. Sedangkan dari hasil penelitan menunjukkan bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 5.923, dan nilai t-tabel dengan taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 1.796 ini dapat diartikan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar, karena nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari t-tabel yaitu $5.923 > 1.796$.

Dari hasil penelitian diatas terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil penelitian seperti kondisi fisik atlet yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, sehingga hasil tes maupun *treatment* juga berbeda antara individu satu dengan yang lainnya. Faktor lain yang dapat menghambat jalannya seperti halnya dengan kondisi cuaca yang kurang menentu dan juga kondisi lapangan yang kurang mendukung (seadanya) namun masih layak digunakan untuk aktivitas latihan para atlet.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 5.923 sedangkan nilai t-tabel dengan taraf signifikan 5% menunjukkan angka 1.796 hal ini berarti bahwa t-hitung dengan jumlah $5.923 >$ nilai t-tabel dengan jumlah 1.796, ini dapat diartikan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar. Dan dari pengujian Hipotesis diatas dengan diperolehnya nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $5.923 >$ 1.796 atau dengan kata lain nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan Hipotesis Nihil (H_0) yang tercantum dalam table-t, untuk menolak Hipotesis Nihil (H_0) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel, artinya pada penelitian ini ada pengaruh *circuit training* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar.

Dari hasil penelitian diatas ada beberapa faktor penunjang diperolehnya hasil tersebut, dengan dilaksanakan sistem latihan dalam bentuk *circuit training* para atlet diharapkan dapat menumbuhkan semangat yang lebih tinggi pada saat latihan. Karena dengan latihan dapat mengembangkan berbagai peningkatan dalam hal teknik maupun taktik dalam bermain bola voli. Dari hasil *posttest* masih terdapat banyak kekurangan-kekurangan dari dalam diri atlet, karena tes penelitian menunjukkan kategori kurang sekali dengan rata-rata 5.

Setelah dilaksanakannya kegiatan penelitian berupa *circuit training* dengan berbagai macam bentuk latihan yang telah dirangkaikan menjadi satu antar lain: *push up*, naik turun bangku, angkat beban dan lompat paralon. Keempat item tersebut adalah sebuah media untuk meningkatkan kualitas dari *smash* para atlet di Dusun Ngambar, dengan kegunaan item sebagai berikut: *push up* berguna untuk menambah *power* pukulan *smash*, naik turun bangku berguna untuk menambah daya tahan atau risif pada gerak awalan *smash*, angkat beban berguna untuk menambah *power* pukulan *smash* dan lompat paralon berguna untuk menambah tinggi lompatan pada saat melakukan *smash*.

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa hasil *posttest* lebih baik daripada hasil *pretest*, itu dikarenakan kegiatan *posttest* dilakukan setelah kegiatan *treatment* (*circuit training*) sehingga dapat diartikan bahwa kegiatan latihan tersebut telah dapat di

artikan memiliki dampak yang baik, akan tetapi kegiatan latihan tersebut masih perlu ditingkatkan kembali, karena hasil rata-rata *posttest* sebesar 12 dan masih dalam kategori kurang.

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan *smash* bola voli remaja di Dusun Ngambar secara rata-rata masuk dalam kategori kurang. Keadaan ini menjadi gambaran bahwa keterampilan dasar yang dimiliki oleh para atlet bola voli di Dusun Ngambar masih memerlukan banyak perbaikan dan peningkatan agar mampu bermain Bolavoli dengan baik. Ada beberapa latihan untuk meningkatkan kemampuan smash dalam bola voli: 1. Latihan teknik smash, latihan ini melibatkan latihan pada teknik *smash* yang benar, seperti posisi tubuh yang tepat, gerakan lengan yang kuat, dan penempatan bola yang akurat. 2. Latihan kekuatan otot, latihan kekuatan otot dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan dalam melakukan *smash*. Latihan ini dapat dilakukan dengan melakukan latihan angkat beban, *push up*, latihan *plyometric*, atau latihan kekuatan tubuh lainnya. 3. Latihan kecepatan, latihan kecepatan dapat membantu meningkatkan kemampuan reaksi dan kecepatan dalam melakukan smash. Latihan ini dapat dilakukan dengan latihan naik turun bangku, *sprint*, latihan *agility*, atau latihan kecepatan lainnya. 4. Latihan lompat, latihan lompat dapat memiliki pengaruh besar terhadap hasil *smash* bola voli karena semakin tinggi lompatan pemain, semakin besar peluangnya untuk menyerang bola dengan keras dan presisi. Saat melompat tinggi, pemain bisa memperpanjang tangan dan memukul bola dari atas net, sehingga sulit bagi lawan untuk mengembalikan bola tersebut. Latihan ini dapat dilakukan dengan latihan lompat paralon.

Dengan melakukan latihan-latihan di atas secara teratur dan konsisten, kemampuan smash dalam bola voli dapat meningkat secara signifikan. Karena dengan ketekunan dalam latihan, serta mendapatkan bimbingan dari pelatih dapat memperbaiki teknik dan meningkatkan kemampuan. Dengan adanya fasilitas dan dukungan juga tenaga dari pelatih khususnya di Dusun Ngambar akan semakin berkembang seiring berjalannya waktu dan dapat menambah wawasan pada saat latihan, agar latihan tidak terasa monoton dan membosankan, karena semangat dan minat para atlet dapat meningkatkan kualitas yang baik pada saat latihan maupun pertandingan bola voli.

Perolehan keterampilan tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak hal yang muncul secara internal dan eksternal. Dalam latihan, faktor-faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh

kemasan latihan, kondisi lingkungan pada saat latihan, prinsip-prinsip latihan, serta kemauan dan motivasi atlet itu sendiri. Hal ini menandakan bahwa atlet remaja Dusun Ngambar perlu memperhatikan faktor pendukung agar dapat meningkatkan prestasi unggulnya. Atlet harus menjalani latihan dengan niat yang tinggi untuk memperbaiki hasil latihan. Di sisi lain, lingkungan latihan yang ada harus dirancang untuk memotivasi atlet berlatih dan memberikan dukungan maksimal untuk keberhasilan latihan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian dan analisis data diatas, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut, tingkat kecakapan *smash* pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar berada dalam kategori cukup pada saat pengambilan data *pretest*, dengan nilai rata-rata sebesar 5. Dan tingkat kecakapan *smash* pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar berada dalam kategori baik sekali pada saat pengambilan data *posttest*, dengan nilai rata-rata sebesar 12. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *sircuit training* berpengaruh terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli remaja di Dusun Ngambar, karena nilai t-hitung yang perolehan lebih besar dari t-tabel yaitu $5.923 > 1.796$.

SARAN

Dari kesimpulan dan implikasi diatas, maka peneliti mengajukan saran-saran yang dapat dipertimbangkan untuk kepentingan olahraga bola voli, kepada pelatih bola voli di Dusun Ngambar hendaknya memberikan latihan teknik yang diberikan secara terus menerus khususnya latihan-latihan yang bersifat *drill/sircuit training* agar akurasi pukulan *smash* pada atlet bisa lebih baik. Untuk memberikan latihan teknik dasar pukulan *smash* bola voli pada para atlet agar prestasi bola voli dapat terus ditingkatkan, mengingankan kemampuan pukulan *smash* bisa dijadikan salah satu usaha untuk mencetak angka (*point*) dan memenangkan sebuah pertandingan bola voli. Dan kepada para atlet khususnya yang berlatih di Dusun Ngambar agar terus memupuk semangat berlatih yang tinggi, karena dengan berlatih kemampuannya semakin baik dalam permainan bola voli pada umumnya, khusus ketepatan dalam melakukan serangan ke lawan. Diharapkan kepada peneliti-peneliti lain yang berminat melakukan penelitian ini diharapkan dapat memperluas ruang lingkup, *variable* dan masalahnya sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzeli, Riska, Rais Firlando, And Wawan Syafutra. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Smash Bola Voli Pada Rajawali Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 5.1 (2021): 110-117.
- Ardi, Yelyko, (2019). *Survei Keterampilan Servis, Passing, Smash, Blocking Bola Voli Di Smk Bina Karya Pacitan*. Pacitan: Perpustakaan Stkip Pgrri Pacitan.
- Putro, Danang Endarto, M.Or., Anung Probo Ismoko, M.Or. (2017). *Teknik Dasar Bola Voli*. Pacitan: Lppm Pres Stkip Pgrri Pacitan.
- Reski, Muh. Peningkatan Hasil Belajar Smash Bola Voli Dengan Menggunakan Media Bola Gantung Pada Siswa Smp Negeri 2 Lamasi. *Diss. Universitas Muhammadiyah Palopo*, 2023.
- Saputra, Arry. Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kecepatan Pemanjatan Wallclimbing Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (Fpti) Dalam Jalur Speed Word Record Kota Pekanbaru. *Diss. Universitas Islam Riau*, 2021.

